



¡Podemos! incorporar estos consejos para comer bien y tener más actividad

Para poder ayudar a su familia a encaminarse hacia una vida que le permita mantener un peso saludable, le ofrecemos una lista de pequeños pasos que puede dar para comenzar a comer bien (energía que ENTRA) y tener más actividad (energía que SALE) y que junto a su familia pueden usar para equilibrar su nivel de energía diario. Cada semana escoja un consejo distinto para comer bien y tener más actividad y practíquelo con su familia. Vea si ellos pueden agregar otras cosas a la lista. Mantenga un récord de los consejos que todos hayan probado a partir de la hoja de consejos para comer bien y tener más actividad del Programa **¡Podemos!**

¡Comience a dar pequeños pasos a partir de hoy! Pruebe los siguientes consejos para comer bien y tener más actividad y compruebe lo fácil que es dar pequeños pasos hacia una vida más saludable.

Nutrición (Energía que ENTRA)

- Tome agua antes de comer
- Comparta su postre con otra persona o simplemente escoja fruta .
- Sirva porciones que no sean más grandes que su puño.
- Tome soda dietética en lugar de sodas endulzadas con azúcar.
- Coma en platos más pequeños.
- No coma muy tarde en la noche.
- Evite los buffets.
- Cocine los alimentos, al vapor, asados o al horno, en lugar de freírlos.
- Comparta un plato fuerte con un miembro de su familia o un amigo.
- Coma antes de ir a comprar al supermercado.
- Cuando vaya al supermercado pague en una caja donde no hayan dulces.
- Haga una lista de lo que quiera comprar antes de ir de compras.
- Tome agua o leche de bajas grasas en lugar de soda y otras bebidas dulces.
- Sazone tu comida con hierbas, especias y otros condimentos bajos en grasa.
- Mantenga un horario regular de comidas. Coman en familia durante la semana.
- Coma antes de que le dé mucha hambre.
- Asegúrese de desayunar usted y su familia.
- Pare de comer cuando se sienta satisfecho.



- Dé a su familia suficientes frutas y verduras como merienda entre las comidas.
- Ofrezca manzanas y bananos a su familia para que le agreguen a su cereal favorito.
- Sirva diariamente varias porciones de granos integrales.
- Si el plato principal es muy grande, escoja un plato de acompañamiento.
- Pida que le sirvan el aderezo al lado de la ensalada.
- No sirva porciones adicionales.
- Pida una ensalada verde en lugar de papas fritas.
- Coma alimentos dulces en pequeñas porciones. No mantenga este tipo de alimentos en casa, para no tenerlos tan a la mano.
- Disminuya la cantidad de grasas y aceites al cocinar o añadir a las comidas.
- Divida las comidas altas en calorías como el queso y chocolate en pequeñas porciones y cómase sólo algunos pedazos. Compártalos moderadamente con su familia.
- Use crema ácida descremada o baja en grasas y límite el uso de la mayonesa, las salsas, los aderezos y los condimentos.
- Reemplace las bebidas dulces con agua y agregue un toque de limón corriente o limón verde.
- Siéntese cada vez que coma, mastique despacio y ponga atención a los sabores y las texturas. Recuérdele a su familia que es bueno disfrutar cada bocado.
- Pruebe una fruta nueva (¿alguna vez has probado: las jicamas, los plátanos, las habas, o las papayas?)
- En lugar de salir a comer, lleve a su trabajo comida saludable y de bajas calorías. Prepare una merienda saludable para sus hijos.
- Dígle a su pareja que le traiga frutas o flores de regalo en lugar de chocolates.

Actividad Física (Energía que SALE)

- Camine al trabajo.
- Haga sentadillas frente a la televisión. Motive a que sus hijos compitan sobre quién hace más sentadillas en un minuto.
- Camine durante la hora del almuerzo.
- Camine en lugar de manejar cuando sea posible.
- Salga a dar una caminata con su familia después de cenar.
- Lleve a sus hijos a la escuela caminando.
- Camine con tu perro.
- Únase a un grupo para hacer ejercicio e inscriba a sus hijos en equipos deportivos de la comunidad.



- Reemplace el manejar el domingo por caminar el domingo.
- Trabaje en el jardín. Consiga que sus hijos le ayuden a rastrillar las hojas, desmalezar o plantar.
- Bájese del autobús una parada antes de la suya y luego camine hasta su destino.
- Trabaje en su casa.
- Lleve al perro al parque.
- Camine por media hora en lugar de ver televisión.
- Siéntese correctamente en el trabajo.
- Lave su automóvil a mano.
- Acompañe y siga los movimientos de sus hijos mientras practican deportes.
- Escoja una actividad que sea compatible con su vida diaria. Tener una actividad física con su familia es un motivo excelente para pasar tiempo juntos.
- Estacionese lejos de la tienda y luego camine.
- Pídale a un amigo que participe con usted en alguna actividad.
- Utilice un video de ejercicio si el tiempo no está bueno.
- Si le es difícil tener una actividad después del trabajo hágalo antes de ir a trabajar.
- Dedíquese a la jardinería o a actividades de reparación cuando esté en casa.
- Evite los aparatos que le ahorran trabajo, como el control remoto o las batidoras eléctricas.
- Juegue con sus hijos 30 minutos todos los días.
- Baile. Toque música que a usted y sus hijos les gusta.
- Camine al escritorio de su compañero de trabajo en lugar de

mandarle un mensaje electrónico o llamarlo por teléfono.

- Mantenga un par de zapatos cómodos para correr o caminar en el trabajo u oficina.
- Créese el habito de caminar los sábados por la mañana.
- Camine rápidamente por el centro comercial.
- Elija actividades que disfrute; será más fácil mantenerse en ellas.
- Tome el camino largo a la dispensadora de agua..
- Explore nuevas actividades físicas.
- Reconozca y recompense sus esfuerzos.
- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Nade con tus hijos.
- Use una pala para sacar la nieve en lugar de una máquina sopladora de nieve.
- Salga a caminar con el perro.
- Cuando camine, suba las colinas en lugar de dar vueltas a su alrededor.
- Cómprese un par de pesas de mano y juegue a “Simón dice” con sus niños. Hágalo con las pesas. Los niños lo harán sin ellas.